

## Hvad er NLP?

NLP er en praktisk psykologi, der tager udgangspunkt i:

- Hvor du er lige nu.
- Hvor du gerne vil hen.
- Hvad der forhindrer dig i at komme derhen.

**N**euro

**L**ingvistisk

**P**rogrammering

Nervesystemet (**N**euro) indeholder et sammensat sprog (**L**ingvistisk) i form af indre billeder, lyde, følelser og ord. Nervesystemet bruger dette sprog til at bearbejde (**P**rogrammering) virkeligheden med.

NLP kan bruges til at undersøge, hvordan hjernen og tænkning hænger sammen med sproget, og hvordan der kan skabes forandringer i dette indre sprog og system. Menneskets følelser, tanker, evner, færdigheder, overbevisninger osv. kan således gennemgå en hensigtsmæssig forandring og opnå større ressourcer.

NLP er således både en undersøgelse af måden menneskets sind arbejder på og en metode til at forandre dette.

NLP benyttes til både coaching, terapi, ledelse, fysisk helbredelse, selvhelbredelse osv. og er således en bred benyttet metode.